

**9.3. Anexo III**  
**Protocolo Segundo Momento e Materiais de Apoio**



### Procedimento Momento3 - Carne

Vou agora fazer-lhe algumas perguntas sobre aquilo que comeu durante o tempo em que preencheu o diário. Podemos começar?

1. Ver Diário, focar Almoço de Quinta-Feira
2. Peça-lhe por favor que descreva tudo o que comeu no almoço de quinta-feira? (sem mostrar à pessoa o que esta escreveu)

---

---

---

---

---

3. Em sua opinião quanto comeu de ...? (fazer pergunta para cada alimento referido pela pessoa; se faltou algum alimento que estava escrito no diário perguntar também quanto comeu desses alimentos no fim. Se a pessoa tiver comido sopa ou outra comida compósita, perguntar quanto comeu, quais os ingredientes e quanto de cada ingrediente a pessoa considera ter comido (e.g. Quanto comeu de Sopa? O que levou essa sopa? Quanto é que acha que comeu de ... nessa sopa?)

---

---

---

---

---

4. Quão fácil ou difícil foi para si esta tarefa de dizer as quantidades dos alimentos que comeu?

Fácil	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Difícil
-------	---	---	---	---	---	---	---	---------

(Primeiro localizar a pessoa: Foi Fácil (1,2,3); Difícil (5,6,7); Nem Fácil Nem Difícil (4).

Depois dependendo do lado em que a pessoa se situe: Foi Muito Muito Fácil/Difícil (1/7); Foi Muito Fácil/Difícil (2/6); Foi Fácil/Difícil (3/5)).

-----

5. Peça-lhe que leia atentamente este panfleto (Apresentar panfleto e pedir à pessoa para ler. Ler alto para a pessoa apenas se esta tiver dificuldade em ler).
6. Relativamente ao assunto do panfleto quer fazer algum comentário, dar a sua opinião, ou tem alguma questão em particular que queira colocar? (Se a pessoa tiver dificuldade em responder: O que achou no geral da informação que leu?)

---

---

---

---

---

7. Relativamente à recomendação de quantidade de 70g no final, quer fazer algum comentário, dar a sua opinião, ou tem alguma questão em particular que queira colocar? (Se a pessoa tiver dificuldade em responder: O que achou da informação da recomendação que leu?)

---

---

---

---

8. Costuma comer mais do que 70 gramas, menos do que 70 gramas, ou aproximadamente 70 gramas de Carne Vermelha por dia?

---

---

---

---

9. Quão fácil ou difícil foi para si compreender a informação relativa à quantidade recomendada?

Fácil	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	Difícil
-------	---	---	---	---	---	---	---	---------

(Primeiro localizar a pessoa: Foi Fácil (1,2,3); Difícil (5,6,7); Nem Fácil Nem Difícil (4).

Depois dependendo do lado em que a pessoa se situe: Foi Muito Muito Fácil/Difícil (1/7); Foi Muito Fácil/Difícil (2/6); Foi Fácil/Difícil (3/5)).

10. Quanto são 70 gramas de carne usando como exemplo este bocado de plasticina? (Pedir à pessoa para retirar a quantidade de plasticina que esta considera ser equivalente a 70g, informar que esta a pode moldar como preferir).

---

---

---

11. Este panfleto fala em “Benefícios” de comer Carne Vermelha e “Riscos” de comer Carne Vermelha. Gostou mais de ler a informação sobre Benefícios, sobre os Riscos ou sobre ambos?

---

---

---

---

12. Posso dar-lhe mais informação, esta pode ser sobre Benefícios, Riscos ou Ambos. Se preferir também pode optar por não receber mais informação. O que prefere?

---



---



---



---

13. Vou apresentar-lhe algumas afirmações e gostaria que me indicasse a sua concordância com cada uma das delas. (Ler a escala de resposta para cada afirmação de acordo com procedimentos anteriores: Concorda, Discorda ou Não Concorda nem Discorda? Depois dependendo do lado onde a pessoa se situe especificar).

<b>①</b>	<b>②</b>	<b>③</b>	<b>④</b>	<b>⑤</b>	<b>⑥</b>	<b>⑦</b>
Discordo fortemente	Discordo	Discordo em parte	Não concordo, nem discordo	Concordo em parte	Concordo	Concordo fortemente

1. No geral gostei muito de ler o panfleto.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

2. Senti-me muito calmo ao ler sobre recomendações de consumo da carne vermelha.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

3. Gostei muito de pensar nas quantidades dos alimentos que consumo.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

4. Senti-me muito calmo ao ler sobre benefícios e riscos da carne vermelha.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

5. Gostei muito de ler sobre recomendações de consumo da carne vermelha.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

6. No geral senti-me muito calmo ao ler o panfleto.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

7. Gostei muito de ler sobre benefícios e riscos da carne vermelha.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

8. Senti-me muito calmo ao pensar nas quantidades dos alimentos que consumo.

①   ②   ③   ④   ⑤   ⑥   ⑦

**Atitudes relativas ao estudo (adaptado de Gaspar et al., submitted)**

**Durante a minha participação neste estudo senti-me?**

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	
1. Senti-me mal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Senti-me bem
2. Senti-me insatisfeito(a)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Senti-me satisfeito(a)
3. Não gostei	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Gostei

**Exemplo Procedimento**

Se a faz sentir mal (1,2,3), dizer: faz-lhe sentir mal (3), muito mal (2), muito muito mal (1).

Se a faz sentir bem (5,6,7), dizer: faz-lhe sentir bem (5), muito bem (6) ou muito muito bem (7).

Não faz sentir nem bem nem mal (4)



- Os Especialistas na área da saúde pública sugerem as quantidades de carne vermelha que devemos comer.

- Os conselhos nutricionais gerais vão no sentido de que os consumidores não devem comer mais do que **70g de carne vermelha por dia.**



## CARNE VERMELHA

Mitos e Lendas



### O que é

- A carne vermelha é uma parte da alimentação de muitas pessoas em Portugal, em toda a Europa, e no Mundo.

- A carne vermelha inclui carne de vaca, vitela, borrego, porco e leitão (fresca, picada e congelada).

### Benefícios

- Fonte de Nutrientes Essenciais (ferro, zinco e selênio).

- Fonte de Vitaminas, como a Vitamina B12 e a Vitamina A.

- Fonte de Satisfação e Convívio Familiar.

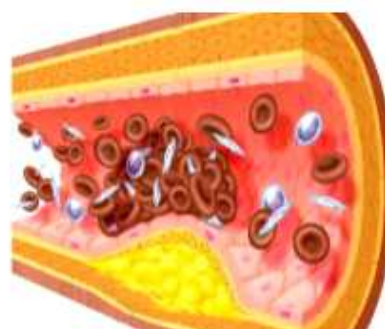


### Riscos

- Promotora de Doenças Cardiovasculares.

- Fonte de Colesterol e Gordura Saturada.

- Associada ao Cancro do Intestino.







- Os Especialistas na área da saúde pública sugerem as quantidades de carne vermelha que devemos comer.

- Os conselhos nutricionais gerais vão no sentido de que os consumidores não devem comer mais do que **70g de carne vermelha por dia.**



## CARNE VERMELHA

Mitos e Lendas



### O que é

- A carne vermelha é uma parte da alimentação de muitas pessoas em Portugal, em toda a Europa, e no Mundo.

- A carne vermelha inclui carne de vaca, vitela, borrego, porco e leitão (fresca, picada e congelada).

### Riscos

- Promotora de Doenças Cardiovasculares.

- Fonte de Colesterol e Gordura Saturada.

- Associada ao Cancro do Intestino.

### Benefícios

- Fonte de Nutrientes Essenciais (ferro, zinco e selênio).

- Fonte de Vitaminas, como a Vitamina B12 e a Vitamina A.

- Fonte de Satisfação e Convívio Familiar.





## Tiras de Informação para os participantes que solicitaram mais informação:

Tira sobre Riscos (frente/verso):



### Riscos

- A carne vermelha é fonte de gordura saturada, daí que o seu consumo deva ser cuidadoso.
- O consumo em excesso aumenta o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, e determinados tipos de cancro.
- Aumenta também a acumulação de colesterol no corpo.
- Esta acumulação pode alterar o fluxo sanguíneo devido a uma acumulação de depósitos de gordura nas veias.
- Um estado nutricional inadequado contribui para o aumento da incapacidade física e mental, condicionando a sua qualidade de vida, pelo que recomenda-se que modere o consumo de carne vermelha, sem esquecer que:

*"Quanto mais variada for a sua seleção alimentar, melhor!"*

## CARNE VERMELHA

Riscos

Tira sobre Benefícios (frente/verso):



### Benefícios

- A carne vermelha fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo como ferro, zinco e selénio.
- Contribui para a manutenção do nosso estado de saúde físico e mental.
- Alguns destes nutrientes estão mais disponíveis na carne do que noutras alternativas de alimentação.
- A carne vermelha é também uma boa fonte de vitaminas, como a vitamina B12, que tem um papel importante no funcionamento normal do sistema nervoso e cérebro, e na formação do sangue.
- Contudo em excesso apresenta riscos, pelo que:

*"Quanto mais variada for a sua seleção alimentar, melhor!"*

## CARNE VERMELHA

Benefícios

